



330 gram
groenten per
portie *

Roti met koolrabi en ei in kokos-kerriesaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een traditioneel roti-gerecht is niet met heel veel saus, maar we hebben heel stiekem aan de roti veel saus toegevoegd, zodat je lekker kunt dopen. Een 100% lekker gerecht met weinig koolhydraten en heel veel smaak!

20 min | 612 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Kikkererwten	<i>g</i>	50	100	150	200
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Roti pannenkoek	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Groentebouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Kerriepoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Laat schrikken onder de koude kraan en pel de eieren.
2. Schil de koolrabi en snijd in blokjes. Snijd de tomaten in stukjes. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Bereid de bouillon.
3. Verwarm olie in een brede bakpan. Bak eerst de koolrabi 3-4 minuten. Voeg dan de tomaat, kikkererwten, garam masala en kerriepoeder toe en bak 2 minuten mee. Blus af met de kokosmelk en de bouillon en laat 5 minuten pruttelen.
4. Was intussen de spinazie. Voeg op het laatst de spinazie toe aan de pan en laat slinken. Vind je de saus nog te dik, schenk dan extra water of bouillon erbij. Halveer de eieren en leg op de saus.
5. Verwarm de roti pannenkoek in een hete pan of in de oven en eet met de groenten in kokos-kerriesaus.

Tip: Je kunt de eieren ook verkruimelen en over de saus strooien.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

